

セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズダンススクール(幼児・金内[スクール]・高橋[予約])	09:10(30分)はじめてサポート	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・石山[スクール]・高橋[予約])	09:10(30分)はじめてサポート	09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
10:00	10:10(40分)カラダデトックス・縮脚[予約]	10:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約]	10:10(40分)コンビネーション・安田[予約]	10:10(30分)はじめてサポート・鈴木[予約]	10:00			10:10(40分)シンプルエアロ・仲谷[予約]		10:10(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]	10:10(30分)はじめてサポート・鈴木[予約]	10:00	10:00(60分)キッズダンススクール(児童・金内[スクール])		10:00(60分)キッズ体育スクール(児童・石山[スクール])		10:00
10:30					10:30							10:30					10:30
11:00	11:00(60分)・クラブ限定・ウェーブ・ストレッチ・山田[予約]			11:00(60分)CSLive/メソッド・フィットネス・石山[予約]	11:00			11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:10(30分)はじめてサポート・中泉[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]		11:00	11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童・太田[スクール])		11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童・石山[スクール])		11:00
11:30					11:30			11:30(40分)ZUMBA(R)・寺中[予約]		11:50(40分)オリジナルエアロ・青藤[予約]		11:30					11:30
12:00	11:50(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]				12:00							12:00					12:00
12:30	12:30(30分)CSLive/シェイプバンプ・POWER[予約]		12:20(40分)ルーシーダットン・仲谷[予約]		12:30			12:40(40分)シェイプバンプ・石山[予約]		12:40(40分)健康体操・縮脚[予約]		12:30	12:20(40分)CSLive/ヨガ[予約]		12:25(30分)STEP jam・石山[予約]		12:30
13:00	13:10(40分)ボディコア・バランス・縮脚[予約]		13:10(40分)ファイトアタックB・EAT・吉田[予約]		13:00							13:00			13:10(30分)バー・バンプ・石山[予約]		13:00
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]		13:30(40分)ZUMBA(R)・青藤[予約]		13:30	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・鈴木[スクール])				13:30
14:00	14:00(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]		14:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[予約]		14:00					14:20(30分)CSLive/フラエクサイズ[予約]		14:00			14:20(30分)エアロサーキット・吉田[予約]		14:00
14:30					14:30			14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]				14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童・太田[スクール])				14:30
15:00	15:00(30分)スロージョギング・子供園入会(体操)・太田[スクール]		15:00(30分)スロージョギング・子供園入会(体操)・太田[スクール]		15:00			15:00(30分)スロージョギング・子供園入会(体操)・石山[スクール]		15:00(30分)スロージョギング・子供園入会(体操)・石山[スクール]		15:00			15:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワー・ライト・吉田[予約]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・太田[スクール])		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・太田[スクール])		15:30	15:30(60分)キッズダンススクール・金内[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・川上[スクール])		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・石山[スクール])		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童・太田[スクール])				15:30
16:00					16:00							16:00			16:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童・太田[スクール])		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童・太田[スクール])		16:30	16:30(60分)キッズダンススクール・金内[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童・川上[スクール])		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童・石山[スクール])		16:30					16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童・太田[スクール])		17:30(60分)キッズ空手スクール・石塚[スクール]		17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童・川上[スクール])		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童・川上[スクール])		17:30					17:30
18:00				18:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約]	18:00						18:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約]	18:00	18:00(40分)CSLive/Late Lat[予約]				18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・保坂[予約]	19:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約]	19:10(40分)コンビネーション・ステップ・寺中[予約]	19:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約]	19:00			19:10(30分)STEP jam・石山[予約]	19:10(30分)はじめてサポート・西田[予約]	19:10(40分)ZUMBA(R)・吉田[予約]	19:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約]	19:00	18:50(40分)Down-Up Core・太田[予約]				19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]		20:00(40分)オリジナルエアロ・寺中[予約]		20:00			19:50(40分)オリジナルエアロ・安田[予約]		20:00(30分)シェイプバンプ・POWER・石山[予約]		20:00					20:00
20:30			20:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズム・ライト[予約]		20:30			20:40(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]		20:40(40分)CSLive/ヨガ[予約]		20:30					20:30
21:00	20:50(30分)CSLive/HOTヨガ[予約]				21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日